

# The Value of Play for Young Children

Some early learning and child care practitioners may not be fully aware of the valuable contribution that physically active play makes to child development. However, most recognize the innate physical need of children to be physically active. Adults also have this need – it’s just more pronounced in children.

Physical activity is defined as any form of exercise or movement that is essential for children’s growth and development. It develops motor skills such as coordination, agility, balance and flexibility, allowing young children to become aware of their bodies and gain mastery and control over their body movements. In turn, children use their senses to gain understanding of their body movements and the conditions in the environment that affect movement.



## The benefits of active play

Physically active play exercises young bodies and develops healthy living practices. Children who participate in and enjoy active play are more likely to engage in physical activity as adults.

In addition to motor coordination and body awareness, spin-off benefits arise from physical activity experiences. For example, children develop creativity, confidence, emotional flexibility and social skills through physically active play. Children’s perceptual and cognitive skills and processes are also enhanced through physical activity and motor movement.

## Active play and brain development

During the early years, active play experiences help develop the child’s brain or neural pathways. The human brain has some 10 billion interconnected nerve cells with thousands of extensions. This interlacing of nerve fibres and their junctions allows a nerve impulse to follow any of a virtually unlimited number of pathways. In the early months of life, the human brain is programmed to develop multiple pathways as it matures and experiences its environment. Early experiences influence how a child’s brain becomes structured and how the mind develops. Everyday experiences trigger neuronal development within the brain, and the more areas of the brain that are stimulated and used, the more pathways and networks that are established. This process strengthens the young child’s development.

## Raising awareness in parents

Some Canadian parents want their young children to learn through traditional teacher-directed methods. These parents believe that less time should be spent in play and more in academic preparation for the formal school system.

Practitioners may find it useful to provide handouts and information sessions explaining the value of physical activity play and the relationship to cognitive, social and emotional development. A parent handout describing examples of physical activities from your program or activities for children and families would also be of value.

Remind the parents that children require the opportunity to practice skills in order to master them.

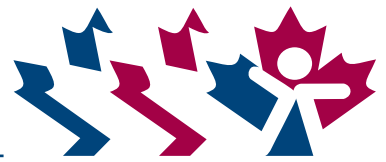
## Active play supports child development because it . . .

- promotes health for a lifetime
- maintains a healthy weight
- strengthens muscles and cardiovascular functions/fitness
- develops movement coordination
- promotes active learning
- influences development in the cognitive, language, social and emotional domains
- encourages the development of problem solving skills
- fosters active participation and team building skills
- builds confidence and positive self-image
- is fun – alone, with friends, with family



**Self-reflective experience**

- ▷ Young children need physically active play because . . .
- ▷ Parents can be a centre’s partners in design and implementation of physically active children’s play by . . .



## La valeur du jeu pour les jeunes enfants

Certaines intervenantes du secteur de l'apprentissage et de la garde des jeunes enfants pourraient ne pas être parfaitement conscientes de la précieuse contribution du jeu actif au développement de l'enfant. Toutefois, la plupart reconnaissent le besoin inné d'activité physique des enfants. Les adultes aussi ont ce besoin – il est simplement plus prononcé chez les enfants.

L'activité physique est définie comme toute forme d'exercice ou de mouvement essentiel à la croissance et au développement des enfants. Elle permet aux jeunes enfants de développer des habiletés motrices, comme la coordination, l'agilité, l'équilibre et la souplesse, de prendre conscience de leur corps et de s'assurer la maîtrise de leurs mouvements. À leur tour, les enfants font usage de leurs sens pour mieux comprendre leurs mouvements et les conditions du milieu qui ont un effet sur le mouvement.

### Les bienfaits du jeu actif

Le jeu actif permet aux petits corps de s'exercer et aux jeunes enfants d'acquérir des habitudes de vie saines. Les enfants qui participent à des jeux actifs et qui en profitent seront davantage susceptibles de continuer à se livrer à des activités physiques une fois à l'âge adulte.

En plus d'améliorer la coordination motrice et la connaissance du corps, les activités physiques produisent des bienfaits dérivés. Par exemple, les enfants développent leur créativité, confiance, souplesse mentale et aptitudes sociales grâce au jeu actif. L'activité physique et l'acte moteur améliorent aussi les aptitudes et les processus perceptifs et intellectuels des enfants.

### Le jeu actif et le développement du cerveau

Durant les premières années, le jeu actif aide à développer les voies nerveuses du cerveau de l'enfant. Le cerveau humain compte quelque 10 milliards de cellules nerveuses reliées entre elles et des milliers d'extensions. Cet entrelacement de fibres nerveuses et leurs jonctions (les synapses) permettent à une impulsion nerveuse de suivre l'une ou l'autre d'un nombre pratiquement illimité de voies. Au cours des premiers mois de la vie, le cerveau humain est programmé pour développer de multiples voies à mesure qu'il mûrit et fait l'expérience de son environnement. Les premières expériences influencent la façon dont le cerveau s'organise et l'esprit se forme. Les expériences de tous les jours provoquent le développement des neurones dans le cerveau, et plus on stimule et utilise de régions du cerveau, plus on établit de voies et de réseaux. Ce processus renforce le développement des jeunes enfants.



### Sensibilisation des parents

Certains parents canadiens veulent que leurs enfants apprennent en suivant les méthodes d'enseignement traditionnelles. Ces parents croient qu'il faut passer moins de temps à jouer et plus de temps à préparer l'enfant au système d'enseignement régulier.

Les intervenantes trouveront peut-être utile de distribuer des documents et de donner des séances d'information expliquant la valeur du jeu actif et la relation avec le développement cognitif, social et affectif. Il pourrait aussi être utile d'avoir

un document à distribuer aux parents qui présente des exemples d'activités physiques tirées de votre programme ou d'activités destinées aux enfants et à leur famille. Rappelez aux parents que les enfants ont besoin d'occasions de travailler leurs habiletés afin de les maîtriser.

### Le jeu actif favorise le développement de l'enfant parce qu'il . . .

- favorise la santé pour la vie
- permet de maintenir un poids-santé
- renforce les muscles et les fonctions cardiovasculaires ou la condition physique
- permet d'améliorer la coordination des mouvements
- favorise un apprentissage actif
- influence le développement cognitif, linguistique, social et affectif
- stimule le développement des aptitudes à résoudre un problème
- encourage la participation active et favorise le développement de l'esprit d'équipe
- permet de prendre confiance en soi et de projeter une image positive de soi
- est amusante – en solitaire, avec des amis, avec des membres de la famille

### Auto-réflexion



- ▷ Les jeunes enfants ont besoin de jeu actif parce que . . .
- ▷ Les parents peuvent s'associer à un centre dans l'élaboration et la présentation de jeux actifs pour enfants en . . .